



Wie man Krisen besser meistert

Resilienz hilft uns dabei, schwierige Lebensaufgaben besser zu bewältigen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit ist aufbau- und lernbar.

Text: Eveline Kreutzer

Manche Menschen gehen aus Krisen gestärkt hervor. Andere dagegen zerbrechen daran. Die Resilienz spielt dabei eine entscheidende Rolle. Damit bezeichnen Psychologen die psychische Widerstandskraft gegenüber ungünstigen Entwicklungen. Dazu gehören sowohl schwierige Lebensbedingungen wie auch akut belastende Situationen. Menschen mit hoher Resilienz gelingt es besser, mit diesen Herausforderungen fertigzuwerden und sich gesund weiterzuentwickeln.

Annehmen, was nicht zu ändern ist

Stärken lässt sich die psychische Widerstandsfähigkeit, indem man bei sich selbst verschiedene Kompetenzen fördert. Zuerst einmal geht es darum zu akzeptieren, was man nicht ändern kann. Das tönt zwar einfach, kann aber recht schwierig sein.

Hadert man unablässig oder hängt lange Wunschvorstellungen nach, wie es doch anders sein könnte, erschwert man es, eine Lösung zu finden.

Eigene Gefühle wahrnehmen

Menschen mit einer hohen psychischen Widerstandskraft nehmen ihre Gefühle gut wahr und «verurteilen» sich innerlich nicht dafür, wenn sie zum Beispiel traurig oder beschämt sind. Es geht in erster Linie darum, Gefühle anzunehmen, sie zuzulassen und sie mithilfe von Entspannungsübungen zu regulieren.

Auf den Körper hören

Ebenso wichtig ist es, auf den Körper zu hören. Wer Schmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden ständig übergeht, «verpasst»



Eveline Kreutzer,
Psychotherapeutin
und Klinische Psychologin,
Medbase St. Gallen
Am Vadianplatz

Hinweise, die der Körper gibt, und läuft Gefahr, sich permanent zu überfordern.

An sich glauben und etwas verändern wollen

«Jeder ist seines Glückes Schmied», lautet ein altes Sprichwort, und es enthält ein Körnchen Wahrheit. Es appelliert daran, selbst die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und nicht zu warten, bis einem das Glück beziehungsweise die Lösung in den Schoss fällt. Denn in jeder scheinbar noch so verfahrenen Situation kommt es auch darauf an, aktiv zu handeln und sich darauf zu konzentrieren, was veränderbar ist. Vielleicht gewinnt man dem Ganzen so später gar einen Sinn ab.

Sich austauschen und Hilfe annehmen

Genauso bedeutend ist die Erkenntnis, dass niemand alles aus eigener Kraft schaffen kann. Das heisst: Man kann sich Hilfe holen und sich mit anderen austauschen. Nicht nur, weil «geteiltes Leid halbes Leid» ist, sondern auch, weil andere Menschen manchmal Ideen haben, auf die man selbst nicht kommt. Daneben tut es aber gut, nur schon das Mitgefühl eines anderen zu spüren. Es gibt Kraft.

Zu Kompromissen bereit sein

Gleichzeitig gilt es weiterhin, sich im sozialen Miteinander zu behaupten. Mal Nein sagen und konsequent sein ist ein Aspekt, um Konflikte zu lösen, die Bereitschaft für Kompromisse der andere.

Das Ziel im Auge behalten

Schliesslich braucht es noch Zielstrebigkeit und die Fähigkeit, Probleme zu lösen: Wo will ich hin, und wie gelingt mir das? Hilfreich kann es sein, sich daran zu erinnern, was in früheren Situationen gut funktioniert hat. Aber vielleicht kommt man auch auf eine neue ebenso unerwartete wie gute Lösung. **MM**